



11月

ほけんだより

平成28年11月1日

南日野保育園



朝晩はかなり冷え込んできました。日中は日差しも出てまだ半そででも過ごせる日もありますが、日によっては肌寒く感じる日も増え、夕方は一枚羽織れるものが必要です。その日の気候によって洋服を選び替えられるように洋服の用意をお願いします。寒さにより体調を崩しやすい時期なので、手洗い、うがい、休息等をしっかり行い元気に過ごしましょう。

園児健康診断のお知らせ 11月10日 9時～

日ごろ気づきにくい病気を早く発見したり、成長を知ったりすることは、子どもの健康を守るためにとても大切です。医師に聞いておきたいことなどがあればお知らせください。また、当日はできるだけお休みがないようお願いいたします。お休みの場合は後日受診して頂く事になります。ご協力よろしくお願いします。



薄着の習慣は「秋」からスタート

肌寒くなってくると、つい子どもに厚着をさせたくなりませんが、子どもは意外と寒さに強いもの。冬に向けて抵抗力をつけ、丈夫な皮膚を作っていくためにも、今から薄着を心がけていきましょう。

薄着で過ごすコツ

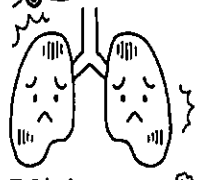
- 寒いときは薄手の上着で調節する
- 肌着を着て保温する
- おなかと背中が出ないようにする



大人より「少し遅く」「1枚少なく」！
大人が「長そでを着よう」と思ったとき、子どもは長そでにするのを少し遅らせる。大人が重ね着するとき、子どもは1枚少なく着せる。こうすると、自然と薄着が習慣づけられます。

マイコプラズマ肺炎

- * 原因
マイコプラズマという微生物による肺炎です。
- * 症状
かぜのような症状と、高熱が続くことがあります。せきが長期間続くのも特徴です。下痢、嘔吐をとまなうこともあります。
- * 対応
症状を抑える薬と、原因菌に対応した薬が処方されます。



インフルエンザがはやっています

インフルエンザが流行しているようです。この時期、人ごみへの外出はなるべく避けるようにしましょう。また、発熱して医療機関を受診しても、インフルエンザか、単なるかぜなのかすぐには診断できない場合があります。発熱、受診した翌日は、ご自宅で様子を見ていただいた方がよいと思います。インフルエンザにかかった場合は、医師の許可が出るまで「登園禁止」となります。かからないためにも、家に帰ったら、うがいとせっけんを使った手洗いを心がけましょう。



秋冬のスキンケア 3か条

秋冬の乾燥した空気は、デリケートな子どもの肌には大敵。放っておくと、かゆかゆ、かさかさになってしまいます。「ごまめに、丁寧に」日常的なケアをしてあげてください。

- ① たっぶり保湿
保湿剤は、お風呂上がりには必ず塗りましょう。肌に蒸り気があるうちに使うと、角質層に水分を閉じ込められるので効果的。
- ② 清潔を保つ
顔に汚れなどが付いたらきれいについで、お風呂ではこしこすらず、せっけんを泡立てて優しく洗います。
- ③ 刺激を少なくする
直接肌にふれる衣類は綿素材がお勧め。ポリエステルなどの合成繊維は静電気を起こしやすいので、皮膚を刺激してかゆみのもとに。

